

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”  
PINAR DEL RÍO**

**TRABAJO FINAL EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE ESPECIALISTA  
EN BOXEO PARA EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO**

**TÍTULO: Alternativa metodológica para la programación de la dinámica  
competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte de  
Boxeo del municipio de Pinar del Río**

**AUTOR: LÁZARO LUGO RODRÍGUEZ**

**TUTOR: MSc. IVÁN CABRERA SOLANO**

**CONSULTANTE: MSc. LÁZARO A PASTOR CHIRINO**

**Diciembre 2009**

## **DEDICATORIA**

**A nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz, por su maestría pedagógica  
para educar a un pueblo en los mejores valores del ser humano.**

## **AGRADECIMIENTOS**

- A mi tutor.
- A mi consultante por su modestia, sacrificio y enseñanzas.
- A mis compañeros y amigos, por el aliento dado en cada momento.
- A todos los profesores que han contribuido a la culminación de esta investigación.

## ÍNDICE

---

Introducción.....	1
Problema Científico.....	3
Objeto de Estudio.....	3
Campo de acción.....	3
Objetivo.....	3
Preguntas Científicas.....	4
Tareas Científicas.....	4
Método de nivel empírico.....	5
Método estadístico.....	6
Novedad científica.....	7

### **CAPÍTULO No 1**

Fundamentos teóricos metodológicos y caracterización para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río.....	9
---	---

### **CAPÍTULO No. 2**

Análisis de los resultados y propuesta de una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual.....	30
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	49

Bibliografía

Anexos

Opinión del tutor

## **RESUMEN**

Este trabajo pretende hacer un llamado de atención a los profesores comprometidos con el desarrollo integral de los deportistas cubanos, puesto que tratamos con atletas que proceden de diversas vías de formación donde se debe precisar que Las competencias deportivas revisten gran importancia para lograr el desarrollo de un estado de entrenamiento óptimo y de un alto rendimiento competitivo, de manera que sean consideradas con razón , como una forma importante de entrenamiento, por lo que se propone una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza en el deporte Boxeo. Con la presentación de esta investigación estamos iniciando un proceso cuya magnitud y alcance requiere ante todo del empleo de métodos científicamente fundamentados en el método general por excelencia Materialismo Dialéctico. Hablar de programación en los tiempos actuales, requiere ante todo de una elevada dinámica de cambio en nuestra concepción de: cómo concebir una programación para la preparación de nuestros atletas con vista a futuras competiciones. En virtud a los nuevos escenarios en los que tienen que actuar los atletas hemos considerado proponer comenzar en el mes de abril las competencias, considerando las mismas etapas que aparecen en los programas de enseñanza y su duración de aproximadamente tres meses, para que así se disponga de mayor tiempo para evaluar los objetivos pedagógicos y por consiguiente cada deporte adopte una distribución de los diferentes acentos de la preparación, acorde a las particularidades de la disciplina deportiva y no a las generalidades que aparecen en los programas de enseñanza.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día se hace necesario más que nunca la introducción de una nueva mentalidad en la visión metodológica que se tiene acerca de la preparación de nuestro equipo, ya que la concepción de altos logros del deporte requiere de una constante superación de técnicos y especialistas, sin las cuales sería imposible aspirar a elevados resultados competitivos.

Esto bajo ningún concepto puede ir en detrimento de la salud y el cuidado del deportista, recordando siempre que nuestra primera alternativa será siempre el atleta como ser humano. De ahí se desprende entonces que el proceso de entrenamiento como sistema de componentes de la preparación que interactúan de forma armónica, formando una interrelación dialéctica lógica, debe garantizar la correcta relación entre la carga y el efecto que esta propicia una vez aplicada.

La nueva dinámica de competición exige la instrumentación de tres competencias dentro de una estructura anual de competición, con objetivos competitivos en las cuales las dos primeras se realizarán con carácter eliminatorio y acumulativo para poder acceder a la final que sería los juegos escolares para lo cual diseñaremos un modelo estructural que nos permita superar esta expectativa.

A partir de lo antes expuesto consideramos importante plantear que la presente propuesta no tiene como propósito demeritar el modelo tradicional de planificación que muy bien concebido está en nuestro programa de preparación del deportista, sino enriquecerlo a partir de los nuevos cambios con la distribución de aquellos eventos que más impactos tienen en el comportamiento de los objetivos pedagógicos de cada componente de la preparación, a partir de las características de cada etapa de entrenamiento.

Por lo tanto al valorar la presente propuesta se partió ante todo del criterio de entrenadores, en correspondencia a las concepciones del calendario único de

eventos y competencias que establecen el seguimiento a todas las actividades que con carácter competitivo se celebran en todas las estructuras de la pirámide de alto rendimiento.

La introducción de una nueva dinámica en la estructura competitiva a partir de la implementación del calendario único de competencia ha traído consigo un cambio en la forma de concebir los nuevos modelos de preparación para enfrentar esta nueva alternativa competitiva.

Por lo tanto, la existencia de constantes cambios en la dinámica competitiva y los escenarios de actuación, ha traído consigo no pocos problemas a la hora de llevar a vías de hechos el control y evaluación de la preparación, por lo tanto la forma en que se dosifican los distintos componentes en los planes de enseñanza tienen que considerar en ello, no solo el nivel de rendimiento físico, sino también la evaluación de objetivos pedagógicos a partir de la expresión motriz con que el atleta ejecuta las distintas habilidades técnicas objeto de evaluación.

Los nuevos cambios introducidos en el sistema competitivo cubano, la necesidad de incrementar eventos desde las estructuras de base hasta el nivel nacional han provocado un viraje en las concepciones que sobre la planificación se tenía hasta nuestros días.

La introducción del calendario único de eventos y competencias con su concepción abarcadora ha logrado insertar competencias dentro del seno de la propia escuela comunitaria como también entre escuelas comunitarias que constituyen de hecho el evento municipal de base que es de donde se selecciona al equipo que representará al municipio y la provincia.

Diferentes observaciones y entrevistas con los entrenadores de los distintos centros de escuelas comunitarias, nos percatamos de que el modelo tradicional ya no da respuesta a las exigencias que en este sentido se requieren, de ahí la necesidad de

estructurar una alternativa de programación que recoja el comportamiento de los distintos componentes de la preparación según el vencimiento de los objetivos pedagógicos por etapas e insertando en estos los principales eventos a desarrollar con vista al cumplimiento de los objetivos propuestos para la competencia en las que se tiene que tener como salida al sistema de entrenamiento, las competencias provinciales y aquellas que sean necesarias tenerlas en consideración en la estructura de un pequeño macrociclo con vista a la competencia nacional.

Por lo tanto en consideración a las nuevas variantes que hemos planteado se hace necesario la implementación de una estructura de planificación con inicio en el mes de marzo y culminación en el mes de febrero, para con ello reducir el efecto negativo que pueda provocar el poco tiempo de que se dispone de octubre a febrero.

## **PROBLEMA**

¿Cómo contribuir a la reelaboración de la programación de la dinámica competitiva actual de los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río?

## **OBJETO DE ESTUDIO**

Proceso de la dinámica competitiva actual

## **CAMPO DE ACCIÓN**

La programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río.

## **OBJETIVO**

Elaborar una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río.



### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la dinámica competitiva actual en Cuba y la provincia?
2. ¿Cuál es la situación actual de la programación de la dinámica competitiva en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río?
3. ¿Cómo elaborar una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río?

### **TAREAS INVESTIGATIVAS:**

1. Revisión bibliográfica de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la dinámica competitiva actual en Cuba y la provincia
2. Diagnóstico de la situación actual de la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río
3. Elaboración de una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río

En virtud del objetivo planteado, se desarrolló la investigación basada en el método materialista – dialéctico, como enfoque metodológico general, el que permitió revelar las relaciones existentes, según el objeto de estudio que se precisa.

**Los métodos utilizados** en el trabajo estuvieron determinados por los objetivos y en las tareas propuestas se utilizaron métodos: **Teóricos, Empíricos y Estadísticos.**

Entre los métodos **teóricos** se emplearon:

**Histórico Lógico**, que nos permitió profundizar en los antecedentes que sustentan la programación de la dinámica competitiva actual y determinar las cualidades que la tipifican.

**Análisis-Síntesis**, donde se analizaron los problemas en la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo.

Se emplearon además métodos de análisis **inducción-deducción**, que permitieron encontrar las principales vías para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río

### **Métodos de nivel empírico.**

**Observaciones** dirigidas a constatar, cómo se comporta la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río

**Encuesta y entrevistas** a los entrenadores de las diferentes escuelas comunitarias, sobre la alternativa que proponemos para transformar la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río.

## **Método estadístico**

Se emplearon métodos de la estadística descriptiva, esta permitió realizar el análisis de los resultados del estado actual del problema y el procesamiento de la información apuntada por los especialistas, dentro de ella el trabajo con medidas sobre cantidades relativas y de esta el cálculo porcentual.

**Población:** 18 entrenadores de Boxeo

## **Muestra**

18 entrenadores de Boxeo

Muestra: No Probabilística, intencional

Medición: Cuantitativa.

Variable: Discreta.

## **Aporte teórico**

Los fundamentos teóricos de una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río

## **Aporte práctico**

Una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río.

.

## **Novedad científica**

Radica en la contribución a la reelaboración de la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción, donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos y metodológicos que han caracterizado la programación de la dinámica competitiva actual a través de la historia, las tendencias y concepciones más difundidas en Cuba y en el mundo.

El segundo capítulo, parte del diagnóstico de la situación actual que presenta la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo y se propone una alternativa metodológica para la reelaboración de la misma.

Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

**Alternativa:** La consideramos alternativa porque no constituye una propuesta única, siendo susceptible a cambios y perfeccionamiento.

**Metodológica:** porque se concibe como un proceso organizado y coherente que orienta el accionar del personal docente y especialistas que actúan en ella.

- Calendario de competencia
- Agenda de planificación de todas las competencias, festivales y galas deportivas regidos todos bajo un mismo esquema organizativo.
- Componente de la preparación

Actividades fundamentales que realiza el atleta como parte de su preparación determinando en gran medida el alcance del nivel de rendimiento y los resultados competitivos.

- **Dinámica competitiva**

Frecuencia con que se realiza las competencias tanto a nivel de escuela comunitaria como entre ellas.

- **Sistema de planificación**

Correlación que se establece dentro de los distintos procesos biosicopedagógicos que garantizan la marcha de entrenamiento.

- **Planes de enseñanza**

Documento normativo que rige el control, la organización, planificación y evaluación del proceso de entrenamiento en el eslabón de base o deporte comunitario.

- **Objetivos pedagógicos:**

Eslabón de la enseñanza cuya evaluación recoge los aspectos cualitativos con que motrizmente el atleta manifiesta cada una de sus habilidades.

## **CAPÍTULO I Fundamentos teóricos metodológicos y caracterización para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río**

Este capítulo presenta una fundamentación teórica de todo el problema a investigar, para ello se utilizaron los métodos empíricos de la investigación pedagógica, el análisis lógico histórico de la línea pedagógica del problema.

También el estudio de documentos y las acciones ejecutadas por diferentes instancias, se hizo un análisis dialéctico de la teoría que indica relación con el problema propuesto para fundamentar teóricamente la investigación, además ofrece una panorámica de la programación de la dinámica competitiva actual.

### **1-1-Dinámica competitiva actual**

Desde el inicio de la década 1990 – 2000 del siglo pasado se observa una revolución y a la vez una profundización en las concepciones metodológicas acerca de cómo llevar al efecto la preparación del deportista PLATONOV, GROSSER, VOLKOV, VOMPA, FORTEZA, MATVIEF, son algunos de los estudiosos de la materia que han ido transformando y dándole mayor dinámica de cambio a las teorías acerca del entrenamiento.

Muchos de los contenidos de esta disciplina científica se han visto revolucionadas desde este punto de vista es el caso de los principios de MATVIEF y GROSSER, métodos de entrenamiento según VOMPA y FORTEZA, pero es precisamente el tema de los componentes de la carga el que ha logrado insertar desde una óptica metodológica, mayor cantidad de transformaciones.

Es precisamente a partir de este momento que se comienza a cambiar la concepción en el plano teórico metodológico que se tenía acerca de la planificación debido a que durante años estuvo expuesto a un único modelo competitivo, es decir, una

estructura simple de planificación con una sola competencia fundamental en el año, de ahí la necesidad de comenzar a adaptarnos a la nueva dinámica competitiva.

Toda investigación científica, independientemente de múltiples bibliografías, siempre centra su análisis y toma como punto de partida la teoría de determinado autor o clásico.

En el caso de este trabajo, que por lo novedoso del tema se hace necesario la actualización de todos los contenidos referentes a la caracterización y aplicación del entrenamiento según las direcciones de la carga que como tendencia actual sobre ella se preparan hoy en día grandes luminarias del deporte mundial de ahí la importancia de comenzar un sistema de planificación que permita una relación más coherente de todos los componentes del proceso de entrenamiento.

El tiempo de trabajo es de hasta 30 segundos la frecuencia cardiaca es de 180 P/M, se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sección de entrenamiento. Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los métodos básicos del trabajo son los discontinuos o repetición.

Los intervalos de descanso deben ser prolongados (compensatorios) considerando la recuperación de los fofájenos pero con la precaución de no perder los niveles de trabajo alcanzados. Pues de ser así, por ejemplo: es como si 6 repeticiones con descansos muy largos se convirtiera en una sola repetición, estas cargas son homólogas a las anaeróbicas alactácidas e igualmente deben ejecutarse al inicio de la parte principal de la sección de entrenamiento.

Todo lo planteado con anterioridad por el referido autor y tomando en consideración los conocimientos adquiridos en el ciclo de la ciencia biológica nos percatamos que los términos aeróbicos, anaeróbicos, lácticos, anaeróbicos – alácticos y aeróbicos – anaeróbicos no constituyen **Direcciones del Entrenamiento**, sino que se expresan

como la vía de suministro de todo el combustible celular en dependencia a las características del esfuerzo que necesita el organismo para potencial las distintas direcciones.

Para que se tenga una idea de la estrecha relación que existe entre la orientación metabólica del esfuerzo y las direcciones del entrenamiento, les mostramos a continuación a modo de ejemplo la tabla que en el texto bioquímica del ejercicio físico que ilustra VOLKOV con edición 1981, y que el profesor FORTEZA refiere en el texto antes mencionado.

## **1-2-IMPORTANCIA DE LA COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO**

Las competencias deportivas revisten gran importancia para lograr el desarrollo del un estado, de entrenamiento óptimo y de un alto rendimiento competitivo, de manera que sean consideradas con razón, como una forma importante de entrenamiento.

También sirven para comprobar el estado de rendimiento de cada uno de los deportistas y ofrecen una visión muy valiosa de la intensidad y densidad de rendimiento de los atletas.

Por otra parte es buena destacar o tener en cuenta que algunas competencias como campeonatos nacionales e incluso internacionales sirvan para evaluar un objetivo de rendimiento preparatorio, por ello es necesario tener en cuenta que tanto el entrenamiento como las competencias es determinante asegurar un desarrollo sistemático del rendimiento competitivo y lograr la estabilización de este.

Además de las competencias preparatorias es necesario diferenciar las competencias principales para las cuales se les exige a los deportistas que alcancen buenos rendimientos deportivos.



¿Por qué se le da tanta importancia a las competencias? En el entrenamiento solo es posible crear situaciones similares a una competencia. En la competencia, las energías existentes se agotan mucho más por lo general que en el entrenamiento. Esto provoca estímulos efectivos para la adaptación a las cargas elevadas y máximas.

Solo en las competencias se puede desarrollar completamente la capacidad de contrarrestar óptimamente al adversario, de consumir al máximo, pero de manera económica, las propias fuerzas y reservas, de saber dominar la excitación interna , y de crecerse.

El aspecto fundamental para poder obtener buenos resultados en una competencia es la experiencia competitiva. Toda competencia se desarrolla de una manera distinta, está determinada por la individualidad de los deportistas participantes y por las características de los colectivos.

De ahí la importancia de participar en numerosas competencias y ante disímiles contrarios de modo que se enriquezca las soluciones a las situaciones que puedan surgir.

Cuando el atleta solo compite con otros atletas que ya el conoce, se puede desarrollar un sistema de modos de conducta estereotipados que, en realidad funciona bien cuando las condiciones dadas son las mismas y proporciona siempre resultados constantes, pero que resulta muy poco variable y, por tanto, muy susceptibles a las interferencias apenas se presenten nuevas condiciones (adversarios). La participación en competencias desarrolla la capacidad de adaptarse a numerosas y disímiles situaciones competitivas.

### **1-3-FRECUENCIA DE COMPETENCIAS.**

Generalmente DE ACUERDO A LOS NIVELES DE CATEGORÍA en el año se participa, los atletas noveles en una competencia fundamental y los mayores en 3 o 4 competencias de elevada relevancia, que significan puntos culminantes. Las competencias principales significan un grado de dificultad más alto. .

El tiempo entre las competencias debe ser tal, que le permita al deportista recuperarse física y psíquicamente para eliminar las deficiencias que se le hayan presentado, mediante el entrenamiento y las competencias preparatorias.

Con respecto a la participación de los deportistas en las competencias se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

1- El atleta solo debe participar en las competencias si posee las condiciones previstas, físicas, psíquicas, técnicas y tácticas necesarias para resolver la tarea encomendada.

2- Las competencias se deben escoger cuidadosamente y deben representar un grado mayor de dificultades.

3- No se debe evadir el adversario equivalente ó el más fuerte.

4- Las competencias que no constituyan una dificultad tienen valor.

5- Se deben celebrar todas las competencias que se consideren necesarias para lograr un desarrollo y estabilización óptimos de un elevado rendimiento competitivo.

6- El calendario de competencias (cantidad, distribución, grado de dificultad de las mismas) tiene que asegurar que el deportista pueda lograr sus mejores resultados

para la competencia decisiva del año. Todas las competencias deben responder a este objetivo.

## **¿CÓMO PROGRAMAR EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO?**

La cantidad de resultados demostrados por el atleta en la zona de cálculo deportiva deben acercarse a la mejor marca individual.-

1. Nivel de exigencia de las competencias preparatorias y fundamentales .En este sentido la exigencia debe ser progresiva y los primeros encuentros deben dar la posibilidad al atleta de poder aplicar su rendimiento entre un 70 y/o 80 % sobre el contrario.
2. En los atletas noveles deben coincidir las confrontaciones en los días de descanso de la carga o lo que es igual al punto óptimo de supercompensación semanal. Si esta por supuesto, no forman parte de la carga o trabajo del día, sino de experiencia o rendimiento.
3. Esta programación se hará teniendo en cuenta el tiempo de ejecución, porcentaje de efectividad, la marca en distancia etc.
4. Es importante realizar una curva de los resultados esperados y otra del rendimiento real, entre ambas se observara el porcentaje de acercamiento a lo programado.

### **1-4-LA PREPARACIÓN ESPECÍFICA PARA LAS COMPETENCIAS.**

Principios generales.

La competencia debe ser la oportunidad para el deportista de experimentar éxitos en relación con esto son necesarias las tareas siguientes:

a- El deportista tiene que conocer la importancia de la competencia y los objetivos a alcanzar. Es necesario conversar con el y el grupo, comprenderá claramente que la competencia equivale a una prueba de eficacia que requiere la participación de todas sus fuerzas.

b-Hay que informar al atleta, tan pronto como sea posible, sobre el nivel de rendimiento de las capacidades y deficiencias físicas y psíquicas especiales y la táctica fundamental y nivel de calidad del adversario, para que pueda saber con que rendimiento propio debe contar y preparar una táctica adecuada (en el entrenamiento hay que crear las situaciones que preparen a los deportistas para las características de la competencia que se avecina.

c-El aparato y las instalaciones competitivas ejercen una gran influencia en el rendimiento deportivo.

d-Situaciones no usuales en las competencias pueden provocar procesos de inhibición y afectar el sistema de combinaciones elaboradas sobre las bases de los reflejos. Por eso durante la preparación especial es necesario entrenar con aparatos competitivos.

Esto es válido para las instalaciones competitivas .Cuando los eventos se realizan en un centro cerrado, es necesario adaptarse a tiempo a las condiciones existentes en relación con la iluminación, colores, temperatura, humedad del aire, tamaño de la sala, realizando un entrenamiento que contemple las mismas condiciones.

e-Las condiciones climatológicas no usuales para el atleta también pueden llevar a la inseguridad y los fracasos. El deportista tiene que adaptarse a condiciones exteriores, por un largo tiempo.

Esto exige un entrenamiento consecuente y concentrado tanto a altas como a bajas temperatura, bajo la lluvia; bajo los efectos del viento etc. Es necesario que se prevea y cumpla el proceso de adaptación biológica o sea el fenómeno de (hipoxia para atletas del llano (nivel del mar), y oxigenación para atletas que provienen de zonas altas o por encima del nivel del mar, ello acorde al lugar de la competencia., eso posibilitará la obtención del resultado esperado.

Por lo cual es necesario prever realizar los microciclos de modelaje competitivo, (antes de la competencias) con las condiciones en que se llevará a efecto la competición o de lo contrario llegar con los días de antelación suficiente para que se cumpla el proceso de adaptación biológica.

f-Hay que prepara a los deportistas para la temporada competitiva. La capacidad de rendimiento del organismo muestra momentos bajos y altos en el transcurso del día.

El ritmo diurno y nocturno y los hábitos de vida ejercen una gran influencia en esto. Con ello se elabora un sistema de reflejos que regulan el desarrollo rítmico de la capacidad de rendimiento.

La organización del día de un deportista de rendimiento está sujeta a un régimen de vida determinado.

El momento de realización de las competencias obliga a veces a distribuir el día de una manera distinta, lo cual es determinante para la duración de la preparación especial.

El entrenamiento se realizará dentro de lo posible, de acuerdo con la fecha establecida para la competencia.

La nueva organización del día debe contemplar, la competencia de clasificación la cual ha llevado al fracaso a numerosos deportistas por haber tenido lugar a una hora no acostumbrada.

g- Toda la preparación del deportista a través del entrenamiento y las competencias tiene que estar dirigida a lograr en él una disposición psíquica óptima para el enfrentamiento antes de las competencias.

Antes de la competencia se suscitan en el organismo numerosos cambios ( pulso ,respiración, metabolismo, etc.) que se denomina reacción preliminar a la participación. Ello facilita la transición del reposo a la carga competitiva. A pesar de ello existen determinados factores (miedo, inseguridad), que presionan las reacciones preliminares a la participación o que provocan un exceso de reacción, por lo cual influyen negativamente en la conducta deportiva.

h- Educar al deportista para que trabaje independientemente y actúe correctamente antes y durante la competencia, aun sin la ayuda del entrenador.

i-Fortalecer en el deportista la convicción que ha entrenado correctamente, y que es capaz de lograr buenos rendimientos y que se puede vencer a cualquier adversario cuando se han entrenado con aplicación y a conciencia.

j-Educación al atleta de manera que se concentre plenamente en las tareas competitivas, que tome seriamente su adversario, que se pueda evaluar a si mismo correctamente y que tenga el deseo de competir.

k-Acostumbrar al deportista a la dureza de las competencias por medio de la estructura sistemática de la mismas, aumentándole poco a poco las dificultades y convenciéndole de que la mejor forma de promover la capacidad de rendimiento propia, es a través de la competencia con adversarios equivalentes o algo superiores.

La preparación inmediata para el comienzo de la competencia (calentamiento) coadyuva a la regulación de la reacción preliminar de la arrancada en la competencia. Los deportistas con una gran fiebre competitiva se preparan con un poco más de tranquilidad para el inicio de la competencia, los que padecen de apatía, prefieren ejercicios movidos y alegres. La preparación en conjunto de los,

más miembros del colectivo puede fortalecer la confianza en la propia fuerza y la moral competitiva y le da a los deportistas inexpertos o muy excitados una sensación de seguridad y alivio.

La comprobación cuidadosa final de los aparatos competitivos ( el control es obligación del entrenador), puede ayudar y aliviar una gran excitación., también el realizar un calentamiento precoz con suficiente antelación a la competencia ayuda a mejorar la disposición competitiva y logra tranquilizar los procesos de excitación preliminares..

-El modo de calmarse el atleta es, ó bien observando las competencias de otros antes de las suyas, o bien concentrándose en un lugar aparte, tranquilo; esto es decisión individual, además los grandes logros competitivos de los propios compañeros, pueden elevar la propia moral competitiva.

#### **1-5-LA PREPARACIÓN PARA UN MOMENTO COMPETITIVO CULMINANTE.**

La preparación para ello tiene que realizarse en un ciclo especial del período competitivo (Etapa o fase de la preparación pre-competitiva)\_Los errores de la estructura de las cargas antes de una competencias decisivas son con frecuencia la causa de que el atleta no pueda seguir aumentando satisfactoriamente sus rendimiento o que alcance incluso, resultados peores a los anteriores.

Se considera que se ha alcanzado una preparación total de un atleta cuando logra o repite en la competencia decisiva su mejor marca del año con un índice de aumento de rendimiento ( en comparación con el año anterior) correspondiente al nivel que se encuentra.

## ORGANIZACIÓN DEL CICLO

Antes de confeccionar el plan par la etapa de preparación precompetitiva, es necesario analizar con exactitud el estado de entrenamiento, el nivel de este ,la carga competitiva y de entrenamiento a la que se ha estado sometiendo hasta ese momento y hay que registrar la reacción del atleta frente a las cargas competitivas y de entrenamiento, la tendencia del desarrollo de rendimiento hasta ese momento y la estabilidad del rendimiento, el nivel de las capacidades físicas determinantes del rendimiento, el grado de consolidación de la técnica del deportista bajo condiciones competitivas, su estado psíquico momentáneo y su disposición para el rendimiento

Por último hay que pensar en que campo posee el deportista las mejores reservas del rendimiento movilizadas hasta el día de la competencias, si aún puede aumentar el rendimiento o si es más adecuado estabilizar el nivel alcanzado. De todo esto se desprende lo siguiente: El enfoque debe ser individual y no se puede regir por esquemas generales. No obstante es válido:

- Programar los microciclos de forma tal que el atleta se recupere dentro del ciclo. Esta condición se cumplirá fundamentalmente en los últimos días.

- Las competencias en el ciclo preparatorio tiene que estar en función de la estructura, control y consolidación de la capacidad de rendimiento deportiva y no ser propiamente momentos culminantes: Además existiría el peligro de agotar demasiado pronto las reservas físicas y psíquicas decisivas para el rendimiento.

## 2-LA PREPARACIÓN DE UN PLAN COMPETITIVO

La preparación competitiva abarca también un plan competitivo que establezca la actuación táctica en la competencia.



La tarea fundamental de este plan es organizar desde el primer momento, la forma, y el objetivo de las acciones del deportista.

### **Informaciones necesarias.**

Informaciones sobre la capacidad de rendimiento deportivo.

Un plan competitivo solo es real si pronostica exigencias y medidas que correspondan a la capacidad de rendimiento físico, psíquico y técnico-deportivo y táctica del atleta. El día de la competencia es necesario reevaluar el estado físico, psíquico actual del atleta y comprobar si lo establecido en el plan sigue vigente.

### **Informaciones sobre el adversario.**

La precisión del plan contempla de todo lo que se sepa del adversario, las características específicas, las facultades, las debilidades y la posible táctica del contrario tienen que ser estudiadas. No se debe partir de hipótesis sino se debe estudiar con profundidad las últimas competencias de los adversarios, las cuales se observarán con detenimiento.

### **Información sobre las condiciones competitivas externa.**

Es necesario conocer a tiempo las particularidades de los centros competitivos (dimensiones de los campos características de la instalación etc., tener una idea de las condiciones meteorológicas que pueden reinar en el momento de la competencia, evaluar los rendimientos.

**TABLA # 1. COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO**

<b>Direcciones del Entrenamiento</b>	<b>Duración de los ejercicios</b>	<b>Intensidad del ejercicio</b>	<b>Intensidad de descanso</b>	<b>Repeticiones</b>
Velocidad fuerza Alactácida	Hasta 10 metros	Máxima	1 a 2 entre repeticiones	6 a 7* serie
Resistencia a la Velocidad lactácida	18 a 3 cíclico 18 a 2 cíclico	Submáxima	3 a 10	Entre 3 y 6
Resistencia Aeróbica o General	1 a 3 3 a 10 + de 30	Moderada Moderada Alterada	30 a 90 sin límites	> 10
Fuerza y Resistencia a la Fuerza	90 a 120 Hasta el agotamiento	Grande	90 a 120 3 a 4	5 a 6 Repeticiones * series de 3 a 4

Como se puede apreciar, criterios dados por el profesor Forteza en este sentido son importantes, ya que desde el punto de vista metodológico explican de una forma certera las principales características de cada uno de los componentes del entrenamiento e incluso propone como nuevo parámetro las direcciones del entrenamiento como vía para un mejor control, dosificación y orientación del proceso de entrenamiento.

El análisis en este sentido consiste en poder establecer la dinámica y frecuencia con que cada una de las direcciones por el mismo autor debe tratar durante el proceso de preparación del deportista.

Precisamente las irregularidades metodológicas junto a las irregularidades de la carga se pueden distribuir durante el proceso de entrenamiento tienen que obedecer ante todo a principios básicos que tienen su génesis como proceso biosicopedagógico en las características y particularidades más íntimas del sistema de planificación del entrenamiento.

Las respuestas desde el punto de vista biológico le dan al atleta los diferentes estímulos motores que se aplica sustentado en el principio de predisposición típica que adopta el atleta durante su preparación.

Constituye un sistema de eslabones los cuales no deben verse separados, por tanto no solo son soporte de estos nuevos elementos de la carga, como lo son las direcciones del entrenamiento, que constituyen a simple vista un fenómeno mediante el cual su esencia lo ha dicho todo, sino que es el tratamiento que en este sentido se les da a todos y a cada uno de estos elementos afectados que no son solo las irregularidades de la periodización. También juega un papel importante de la forma en que se programa la carga dentro del sistema de planificación del entrenamiento.

Es por ello que consideramos que cuando se planifique las distintas direcciones, esto debe hacerse sobre la base de la relación de todos los demás componentes como el volumen, intensidad y descanso.

A partir de las apreciaciones hechas hasta aquí sobre la base de los puestos por el referido autor logramos establecer un primer intento para la solución del problema, el cual está basado en proponer una nueva concepción acerca de la distribución e interconexión de los contenidos de la preparación del deportista. Para ello debemos analizar.

En el gráfico, las diferencias de concepciones acerca de cómo concebir la práctica, el tratamiento y distribución de los contenidos de entrenamiento a partir que se considere la planificación por componentes y la planificación por direcciones.

### **Consideramos que esto se logre en la medida que el entrenador:**

- Esté suficientemente consiente de sus pretensiones en la preparación.
- Conozca el contenido tanto teórico como metodológico de la disciplina deportiva.
- Domine las diferentes estructuras de preparación que pueden estar insertadas en el proceso de entrenamiento deportivo.
- Controle sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones del entrenamiento).
- Posea la maestría suficiente en la aplicación de los diferentes sistemas metodológicos de preparación.

Identifica los preceptos de la organización de la carga de entrenamiento.

### **LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

El tener incluido este tópico dentro del programa de preparación del deportista de Boxeo proporciona al entrenador una herramienta en la conducción del trabajo, pues es de todos conocido que los preparadores en la escuela comunitaria e incluso en la EIDE o academia, carecen de personal especializado de carácter permanente en el proceso de entrenamiento, por lo que se requiere de algunos conocimientos elementales que permitan al profesor realizar algunas acciones en esta dirección, pero siempre teniendo en cuenta que el psicólogo es el encargado de esta parte por su nivel de conocimientos en la materia.

Esto es posible realizarlo dado el conocimiento de los entrenadores sobre psicología deportiva durante su formación académica en la Licenciatura de Cultura Física, además de haber alcanzado cierto nivel de experiencia en este sentido, debido a la elaboración de los programas de preparación del deportista que le antecedieron a este.

Sabemos que el boxeo, como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que desde los

primeros momentos de la incursión de los niños, adolescentes y jóvenes al gimnasio, se debe atender este tipo de preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación física, técnica y táctica en correspondencia al desarrollo morfo-funcional durante el proceso del entrenamiento deportivo, por lo que no recomendamos su cuantificación, ya que los propios ejercicios y actividades que hacemos en el ciclo de adiestramiento influyen en la preparación psicológica de los boxeadores, aunque en determinados momentos empleemos tiempos para la aplicación de métodos psicológicos específicos para tratar algún estado o proceso lo cual, en este caso, podemos cargarlo al tiempo dedicado en la planificación general como preparación independiente.

En estas edades se presenta inestabilidad de la corteza cerebral por el insuficiente equilibrio entre los procesos de excitación e inhibición, el cual esta dado por diversas razones entre las que figuran: las tensiones prolongadas y excesivas que da la preparación con vistas a la competición, por lo que el boxeo en los 11-12 años debe dirigirse como un juego y no ser la victoria su papel principal.

De ahí que resulte muy importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de los aspectos psicológicos para que el deportista adecue sus procesos cognitivos y afectivos a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento y avance con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica boxística.

En la preparación psicológica de los boxeadores es imprescindible sentar la base de una buena disposición psíquica para el entrenamiento y la competencia, la cual determinará decisivamente en los éxitos individuales.

En la creación de la disposición psíquica debe mostrarse la perseverancia, firmeza, autodominio, independencia, voluntad, capacidad de observación, percepciones de la distancia del golpeo con relación al compañero y a los desplazamientos en el cuadrilátero, así como del tiempo de combate, la posición en el combate cuerpo a

cuerpo y el cambio del ritmo de las acciones, rapidez en la toma de decisiones, confianza en sus posibilidades, ímpetu de luchar hasta el fin y autorregulación de los impulsos emocionales, por citar algunos ejemplos.

En el desarrollo de las cualidades mencionadas se emplean los propios ejercicios y actividades de la preparación física, técnico-táctica y otras tareas que él desarrolla en la escuela, personales, en la familia, con la comunidad y en sus relaciones sociales, ya que el boxeador es un sujeto bio-psico-social. Por ejemplo, cuando ejecutamos ejercicios para el desarrollo de la preparación física y a la vez mejora la capacidad funcional del organismo, también desarrolla cualidades psicológicas. Así, cuando pedimos al boxeador que salte el cajón desarrollamos la voluntad, la audacia, la percepción del espacio, la confianza, entre otras, y a su vez, desarrollamos la fuerza explosiva como capacidad física y la energía anaeróbica.

En la planificación del proceso de entrenamiento de estas categorías es fundamental la correcta organización a la jornada diaria del entrenamiento en relación con otras actividades complementarias (estudio, descanso, actividades personales y sociales, etc.), pues así se evitan las sobrecargas físicas y mentales que lastran el rendimiento docente y deportivo sino somos capaces de regularlo y, de esta manera, evitar el estrés que conduce a elevar el nivel de ansiedad.

Otro aspecto es el referido a la independencia que se manifiesta entre el boxeador y el entrenador y se expresa en la solución de las acciones. Así, en la medida que avanza en las categorías, esta independencia se distancia.

Basados en la experiencia, ejemplificaríamos que en 11-12 años la dependencia del boxeador es casi 100%; en 13-14 años, está entre 70-80%; en 15-16 años, representa un 50% y ya en la edad juvenil (17-18 años) es casi de 100%. Sin embargo, esta independencia que crece con la edad a favor del boxeador, no se presenta igual en la ejecución y solución de las tareas, observándose que en los ejercicios de estudio el boxeador depende del entrenador, mientras que en los combativos se independiza de este en más de 50%.

Por eso tal cualidad hay que aprovecharla sobre la base del interés de los pugilistas para que la misma sea positiva y adquiera eficiencia el proceso de entrenamiento y no se traduzca en indisciplinas e irresponsabilidades que perturben la obtención de elevados rendimientos.

Cabe señalar, que aunque se determinen por edades algunas cualidades psicológicas a desarrollar y fijar en la personalidad del boxeador, se requiere que en las categorías superiores las retomen para su fortalecimiento.

#### ➤ **OBJETIVO GENERAL DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

1. Mostrar alta disposición combativa hacia la victoria durante la celebración del combate.

#### ➤ **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para la categoría de 11-12 años.**

- Mostrar buen nivel de audacia, perseverancia, sentido de la distancia del golpeo en relación con el compañero en los desplazamientos sobre el cuadrilátero y voluntad en el cumplimiento de las tareas del entrenamiento, reflejada en la disposición combativa en el transcurso de la preparación y la competencia.

#### **Cualidades Psicológicas a mostrar**

1. Perseverancia.
2. Voluntad.
3. Firmeza.
4. Autodominio.
5. Independencia.
6. Capacidad de observación.

7. Percepción de la distancia del golpeo en relación con el compañero en los desplazamientos sobre el cuadrilátero.
8. Percepción del tiempo de combate.
9. Percepción de la posición del cuerpo en el combate cuerpo a cuerpo.
10. Percepción del cambio del ritmo de las acciones.
11. Rapidez en la toma de decisiones.
12. Confianza en sus posibilidades.
13. Disposición de luchar hasta el fin.
14. Autorregulación de los impulsos emocionales.

#### ➤ **TAREAS PARA EL TRABAJO PSICOLÓGICO**

1. Entrevista inicial al atleta en la cual se recepcionarán sus datos personales, historial individual y deportiva, su relación con los medios familiar, escolar, deportivo y económico.
2. Análisis con los atletas el plan de entrenamiento, así como los compromisos para su cumplimiento y el resultado que se espera de él.
3. Análisis con los atletas sobre las exigencias de las competencias y sus posibles resultados.
4. Análisis en el colectivo de los resultados del proceso de entrenamiento y competencias, así como la conducta de sus miembros.
5. Observar y registrar las características de los atletas durante los entrenamientos, las competencias y en otras actividades, teniendo como referencia:
  - Modo de ser hacia los demás, hacia sí y hacia el régimen de entrenamiento y estudio.
  - Valoración de la concentración, memorización, rapidez, persistencia y control en el aprendizaje y ejecución de las tareas motoras e intelectuales.
  - Capacidad de razonamiento.



- Desarrollo de sus sensaciones, músculos, capacidades condicionales y coordinativas, sentido del tiempo, de la distancia del combate y del cuadrilátero.
- Capacidad para realizar la estrategia del deporte.
- Cualidades morales y volitivas (sí es desinteresado, ético, honrado, modesto, disciplinado, solidario, decidido, valiente, firme, orientado, etc.).
- Interés y entusiasmo por el boxeo y los deportes, la escuela y otras actividades.
- Sentido de su vida actual y futura. Concepción del mundo.
- Capacidad para auto controlar sus acciones y estados emocionales.
- Capacidad para auto valorarse, evaluar su actuación, analizar la información que recibe sobre las características de sus contrarios y creación de su estrategia y plan táctico.
- Comportamiento ante los factores que causan éxitos y fracasos, modo de enfrentarlos.
- Estimulación en el boxeador del interés hacia el deporte y educar su laboriosidad y espíritu emprendedor en el proceso de la preparación deportiva y estudiantil.
- Reconocimientos morales de carácter individual y colectivo, los cuales juegan papel importante y son de gran valor en el trabajo sobre los aspectos positivos del boxeador aunque estén potencialmente por explotar. Hay que trabajar mucho sobre los valores socialmente positivos.
- Es importante que, en todo momento, la conversación del entrenador con el boxeador sea optimista y le insufla confianza, al tiempo que exalte sus cualidades morales y políticas positivas como los motivos sociales importantes que lo inducen a una actuación destacada, lo cual propicia en el atleta su participación más activa y consciente en el proceso de su preparación deportiva.

### **Conclusiones parciales**

Con los documentos y bibliografías consultadas en este capítulo y la sistematización teórica realizada, estamos conscientes del papel que juega la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte Boxeo del municipio Pinar del Río, para el éxito de los deportistas en su formación integral y en obtener victorias en las competencias.

## **CAPÍTULO 2: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA DINÁMICA COMPETITIVA ACTUAL**

Este capítulo presenta los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de la programación de la dinámica competitiva actual para los entrenadores, así como la, muestra y características generales de los planes de enseñanza del Boxeo y se presentan algunas consideraciones para lograr implementar con éxito dicha alternativa.

### **1-Análisis de los resultados**

Para la realización de la investigación se pusieron en práctica diferentes instrumentos

#### **Anexo 1 Resultados de entrevista**

De la muestra de 18 entrenadores sobre estructura posee más objetividad, racionalidad y efectividad para que se correspondan con las características propias de la nueva dinámica competitiva actual.

**Pregunta 1:** 2 entrenadores contestaron que no sabían como debían ser los sistemas de preparación de los atletas en cuanto estructura del plan de enseñanza, para un 20%, 10 entrenadores contestaron correctamente para un 81%, y 6 contestaron algunos para un 65%.

**Pregunta 2:** De 9 integrantes del personal del centro 6 contestaron que no conocían, para un 66.6 %, 5 que si conocían, para un 43.3 % y 7 que lo conocían para un 46,4%.

En el **anexo No. 2** proponemos como deben ser clasificados los diferentes sistemas del entrenamiento en correspondencia a la duración de estos, el nivel de preparación que presenta el atleta y la estructura porque son diseñados estos para su posterior puesta en práctica haciendo énfasis fundamental en los sistemas anuales para planes de entrenamiento donde la estructura puede ser cíclica o en bloques en correspondencia a las características del sistema competitivo que se impone y podemos utilizar el cíclico a partir del empleo de un triple ciclaje y el bloque para concentrar las cargas en período de tiempo más corto y por consiguiente buscar un efecto más rápido en las respuestas bioadaptativas de los organismos en las diferentes cargas del entrenamiento.

**En el anexo No. 3: Condiciones previas para establecer la estructuración de los contenidos en el sistema de planificación.**

- Regularidades lógicas de la planificación.
- Influencia y prioridad en el rendimiento cualitativo del deporte.
- Objetivo competitivo a vencer tanto a corto, mediano y a largo plazo.

Las condiciones que a continuación les exponemos constituyen principios básicos inviolables para establecer una planificación de forma operativa que le de respuesta al vencimiento de los objetivos competitivos tanto a corto, mediano como a largo plazo donde se tiene desde las regularidades lógicas de la planificación, como el nivel de rendimiento físico y técnico que va experimentando el deportista.

#### **Anexo No.5 Entrevista sobre modelo tradicional y actual**

Constatar el conocimiento que poseen los entrenadores sobre los modelos competitivos.

**Pregunta 1:** 8 entrenadores si conocen los componentes del modelo tradicional para un 62% y 10 entrenadores no lo conocen para un 53,5 %

**Pregunta 2:** 8 entrenadores si saben los componentes para un 62% y 10 entrenadores no lo saben para un 53,5 %

**Pregunta 3:** 5 entrenadores pueden mencionar las ventajas del modelo tradicional, para un 21,5 %, el resto no lo pudieron mencionar para un 67%

**TABLA No. 3 RESULTADO DE LA ENTREVISTA (PARA 18 ENTRENADORES).**

Preguntas	1		2		3		4	
	B	M	B	M	B	M	B	M
1	8	10						
2			18	-				
3					18	-		
4							18	-

Enfrentar las nuevas exigencias de la dinámica competitiva actual a partir de la ciclicidad como sistema de entrenamiento, tuvo criterios divididos entre los entrevistados pero si los retomamos a lo expresado en la respuesta de la pregunta anterior somos del criterio que con un reajuste de esta es que se puede lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Además para profundizar en la esencia y valides de nuestra propuesta fue necesario consultar a un grupo de expertos especialistas los que en su conjunto coincidieron en que las ventajas que brinda esta nueva propuesta garantiza una mejor eficiencia al proceso de enseñanza y aprendizaje y por consiguiente se logra un mayor aprovechamiento no solo del tiempo de entrenamiento sino también en el

seguimiento, control y evaluación del nivel de rendimiento de los atletas en estas categorías.

En igual sentido esta propuesta fue validada a partir de la objetividad con que se estructura cada uno de los contenidos atendiendo a las características de las distintas etapas por las que transcurre la preparación.

Fueron consultados un total de 7 especialistas de ellos 4 master y 3 en proceso de alcanzar el grado, todos pertenecientes al Departamento de alto rendimiento de la provincia de Pinar del Río, los cuales procedieron a la valoración teórica de la misma.

Valoración de Especialistas:

Como instrumento para poder valorar el impacto y trascendencia del documento que se propone y en consecuencia sobre la validez y fundamentación de sus criterios poder proceder a la aprobación e implementación de la misma como documento que norma el trabajo técnico metodológico y organizativo de esta disciplina deportiva en el eslabón de base.

Algunas de las interrogantes a partir de las cuales se formularon las valoraciones y posterior validación fueron las siguientes:

- Características de los Programas de Enseñanza.
- Particularidades de los escenarios competitivos actuales.
- Disponibilidad de tiempo con que se cuenta para la preparación de nuestros atletas.
- Características de evaluación de los objetivos pedagógicos en las competencias.
- Estructura de los contenidos de la preparación dentro del plan gráfico de entrenamiento.

## **Fundamentación de los principales contenidos y Direcciones del Entrenamiento según las características de este deporte.**

**Aeróbica:** Por la importancia que desde el punto de vista fisiológico reporta en estas edades ya que por ser etapas de formación se requiere una constante oxigenación a todos los tejidos y células del organismo lo cual solo es posible a través de los sistemas aeróbicos.

**Coordinación:** Es la capacidad que requiere que el sistema nervioso central esté lo menos agotado posible. Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios variados y combinados, que garanticen esfuerzos que requieran de alta concentración y de grandes grupos musculares puesto en acción.

**Técnicas:** Por la estructura lógica y la secuencia del movimiento con que se realiza las acciones, las cuales tienen que estar interconectadas entre ellas para lograr una elevada eficiencia durante su ejecución.

**Preparación Teórica:** Fundamenta sobre la base de la constante adquisición de conocimientos relacionados con el deporte motivo de entrenamiento. Transmite conocimientos y experiencias que impliquen contenidos de cultura general, pues de una forma o de otra influyen en dicha preparación.

**Juegos:** los juegos en la generalidad de su concepto constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la resistencia. A través de las diferentes motivaciones que proporcionan los diferentes juegos en el hombre, así como las características existentes en cada uno de ellos, permiten el desarrollo de la resistencia tanto anaerobia como aerobia.

### **RAPIDEZ**

Primeramente debemos explicar brevemente y de forma resumida que tiene lugar a grandes rasgos en el organismo humano cuando efectuamos una carga física dirigida o en el marco del desarrollo de esta capacidad. Cuando realizamos algún tipo de ejercicio destinado al desarrollo de la rapidez, debemos conocer, cuales son

aquellos cambios que tienen lugar en el organismo, por ejemplo, al realizar una carrera de velocidad de 60 m planos, el sistema nervioso central recibe una elevada estimulación y una gran excitabilidad de las motoneuronas, lo que obliga una rápida respuesta a nivel intermuscular e intramuscular, se incrementa la frecuencia cardiaca, generalmente a nivel de la zona anaerobia alactácida, donde tiene lugar una elevada contracción muscular, como se realiza sin presencia de oxígeno, al concluir esta carga la deuda de oxígeno se eleva hasta el 90 – 95 %, las reservas de fosfágenos disminuyen y se incrementa las actividades enzimáticas en el sarcoplasma celular.

**Resistencia a la Fuerza:** Es la capacidad que posee un organismo de resistir al cansancio que provoca determinada actividad que requiera de un rendimiento de fuerza relativamente largo en el tiempo y con un ritmo de ejecución moderado.

La posibilidad de repetir ejercicios de fuerza depende del nivel de fuerza del atleta y del abastecimiento energético correspondiente de los músculos en acción.

Cuando se trabaja con menos del 20 % de la fuerza máxima podemos decir que domina la resistencia a la fuerza como factor decisivo del rendimiento, debido a la fuente energética que será totalmente aerobia con estas cargas bajas. Por otra parte cuando las cargas superan el 50 % de la máxima, la fuente energética es casi totalmente anaerobia, puesto que ya con el 40 % se produce un cierre de los vasos sanguíneos como consecuencia de la elevada tensión muscular que provocan estas cargas, lo que imposibilita el paso de oxígeno y substratos.

**La fuerza Explosiva:** Es una especie de variante de Fuerza Rápida, se diferencia de esta en el tiempo que no es superior a los 3 segundos, es decir, ésta fundamentalmente utiliza como energía el ATP existente en los músculos, siempre y cuando no esté precedida de otros movimientos. La fuerza explosiva se diferencia también de la rápida en cuanto a la cantidad de repetición, la explosiva generalmente se caracteriza por 1 ó 2 repeticiones, mientras la rápida contiene mayores repeticiones.



## **INDICACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA METODOLÓGICO PARA ESTABLECER LA VALORACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN PROPUESTA PARA EL CONTROL DE LOS PRINCIPALES COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN.**

- En consecuencia al comportamiento de la dinámica competitiva que se puede apreciar en las tablas 1 y 2 podemos expresar que en ambos esquemas se tomó como referencia a la hora de realizarse el trabajo de cada uno de estos componentes y los correspondientes a los acentos en cada uno de ellos el nivel de exigencia que va a experimentando la preparación con relación a la competencia calendarizada.

En la primera etapa correspondiente de Abril a Junio se puede observar en la tabla No. 1 el peso que se les da a los acentos de la preparación general, técnico y la coordinación en los meses de Mayo –Junio, en primer lugar por la necesidad de potenciar aquellos componentes los cuales constituyen la base de rendimiento y en segundo lugar a la técnica por tener estos niveles de exigencia a vencer según las características de cada etapa y el nivel de asimilación que va experimentando el atleta.

- En esta propia tabla y debido a la transferencia de hábitos y el desarrollo de los procesos biológicos que aparecen en el organismo se puede prescindir del trabajo en determinados acentos de preparación física no así de trabajo técnico por lo anteriormente explicado.
- Sin embargo en la tabla No. 2 vimos como la preparación adquiere un carácter más personalizado ya que se dirige a la educación de aquellos acentos de los cuales depende exclusivamente los resultados deportivos desechando aquellos que solo tienen una influencia indirecta en el rendimiento de los atletas.

**PROPUESTA DE ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN PARA LAS ETAPAS I  
Y II (ABRIL-MAYO -JUNIO) Y (SEPT-OCTUBRE - NOVIEMBRE)**

ETAPAS	I			II		
Meses	Abril	Mayo	Junio	SEPT	OCTUBRE	NOV
Semanas	4	4	4	4	4	4
V/ semanal	600			600		600
PFG Aeróbica	X	X	X	X	X	X
Resist. Fuerza	X	X	X			
Rapidez	-	-	-	-	-	-
PFE-Res. Fuerz.		X		X	X	X
Rapidez			X	X	X	X
Coordinación	X	X	X	X	X	X
P. Tec- Táctica.	X	X	X	X	X	X
Psicológico	X	X	X	X	X	X

**TABLA 2: ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN ETAPA III (DIC- ENERO - FEBRERO).**

E t a p a III			
MESES	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
Semanas	4	4	4
PFG Aeróbica	X	X	X
Resist-Fuerza	-	-	-
Rapidez	-	-	-
PFE-Resist-Fuerza	X	X	X
Rapidez	X	X	X
Coordinación	X	X	X
Prep .Téc-Táctica	X	X	X
Psicológico	X	X	

## 2-1 Fundamentos de la alternativa metodológica

Se escoge para la propuesta de la investigación la alternativa metodológica por las razones siguientes:

### ¿Por qué alternativa?

A partir de los elementos abordados por Akudovich (2004) al referir que se presenta alternativa cuando se reconocen antecedentes con iguales propósitos. De ahí que se asumen estos criterios y se tengan en cuenta en la elaboración de la alternativa.

Aún cuando existen otras propuestas de solución al problema en el contexto, no puede ser considerada como única y acabada, por el contrario, tiene el carácter de alternativa además, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, concebida como un proceso que se desarrolla por etapas de manera sistematizada y coherente, siempre dirigiendo al maestro hacia qué considerar y cómo proceder en la realización de la actividad.

Así mismo es considerada metodológica porque se concibe como un proceso organizado y coherente que orienta el accionar del personal y especialistas que actúan en ella, ofreciéndole pautas sobre qué hacer y cómo lograr una mejor programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del Boxeo.

Resulta significativo en este momento tener en cuenta que se le ha denominado alternativa, pues a pesar de que no existen antecedentes, esta no constituye una propuesta única y mucho menos que no esté susceptible a cambios y perfeccionamiento, no considerándose esta propuesta como única y acabada, por el contrario, tiene el carácter de alternativa además, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, concebida como un proceso que se desarrolla por etapas de manera sistematizada y coherente, siempre dirigiendo al maestro hacia qué considerar y cómo proceder en la realización de la actividad.

Así mismo es considerada metodológica porque se concibe como un proceso organizado y coherente que orienta el accionar del personal docente y especialistas

que actúan en ella, ofreciéndole pautas sobre qué hacer y cómo lograr una mayor efectividad en la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del Boxeo.

### **3.3. Propuesta de una alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual**

Con el objetivo de mejorar la competencia de los deportistas, hacemos la siguiente propuesta:

Para los entrenadores que trabajan con el Programa

- FONDO DE TIEMPO (Director)
- PLAN DE ENSEÑANZA.
- PLAN SEMANAL (CON SUS RESPECTIVOS ANÁLISIS)
- PLAN DIARIO DE CLASES (CON SUS RESPECTIVOS ANÁLISIS)
- REGISTRO DE ASISTENCIA Y CONTROL DE EVALUACIÓN
- CALENDARIO DE COMPETENCIAS (INFORMES TÉCNICOS)

#### **Programa de Enseñanza**

##### **Edad 11 a 12 años**

#### **OBJETIVO GENERAL PARA LA PRÁCTICA DEL BOXEO**

##### **➤ PRÁCTICA DE BOXEO EN LA ESCUELA COMUNITARIA O COMBINADO DEPORTIVO.**

1. Obtener buenos resultados en las competiciones del territorio sobre la base de la correcta demostración de las habilidades técnicas y tácticas, del desarrollo de las capacidades físicas y psico-funcionales del organismo, manifestándose alta disposición combativa y valores éticos, morales y políticos e ideológicos, aportando boxeadores a los centros de alto rendimiento de la localidad.

## **PROGRAMA DE PREPARACIÓN BÁSICA PARA LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS.**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Demostración correcta en el combate de los golpes rectos con sus respectivas defensas en las acciones de ataques y contraataques de riposta y encuentro desde las distancias larga y media.
2. Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporo-espacial y de fuerza con ejercicios naturales.
3. Mostrar disciplina, puntualidad, respeto, honradez, colectivismo, modestia antes el proceso de entrenamiento y otras actividades complementarias.
4. Exhibir buen nivel de audacia, perseverancia, sentido de la distancia del golpeo en relación con el contrario en los desplazamientos sobre el cuadrilátero y voluntad en el cumplimiento de las tareas del entrenamiento, reflejadas en la disposición combativa en el transcurso del entrenamiento y la competencia.

### **➤ CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA.**

Parada de Combate a partir de la posición clásica y las posturas de las distancias larga y media. Desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones, el giro hacia la izquierda y la derecha y nociones del movimiento pendular. Golpe simple y combinaciones de 2 golpes rectos de izquierda y derecha a la cara, al tronco, cara-tronco y viceversa. Defensa simple y compleja con parada de la mano y antebrazo o codo; más giro a la derecha e izquierda; paso plano a los laterales y atrás frente a los golpes rectos simple y combinado. Combates en las distancias larga y media. Ataques con 1 y 2 golpes rectos a la cara, al tronco, a la cara-tronco y viceversa. Contraataques con 1 y 2 golpes rectos a la cara, al tronco y tronco-cara a la riposta y encuentro. Fintas con el brazo izquierdo y la pierna más adelantada. Combates contra boxeadores de otros estilos (zurdo, más alto y más bajo).

### ➤ **CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

Resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporo-espacial y de fuerza con ejercicios naturales.

### ➤ **CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA**

Aspectos de la historia universal y de Cuba. Conceptos y términos básicos de las técnicas y la táctica del boxeo. Régimen de participación competitiva. Tipos y características de las decisiones. Los medios de protección y su importancia. Las faltas técnicas. El saludo. Importancia del control médico. Análisis de su plan de entrenamiento, la competencia y del comportamiento de su preparación. La higiene, la alimentación y los hábitos de vida de los boxeadores. Importancia de la asistencia, la puntualidad, el colectivismo, la disciplina, el respeto, la modestia, la honradez en el proceso de entrenamiento, las competencias de boxeo y su vida personal.

### **HABILIDADES BÁSICAS A DEMOSTRAR**

- Postura de las distancias larga y media.
- Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.
- Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
- Ataque con 2 rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
- Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.
- Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha a la cara.

- Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
- Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
- Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Paso plano atrás frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- Giro a la izquierda frente al recto de izquierda a la cara.
- Giro a la derecha frente al recto de derecha a la cara.
- Contraataque de encuentro del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha al tronco.
- Contraataque de riposta del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque con el recto de derecha al tronco.
- Contraataque de riposta combinando el recto de izquierda y derecha a la cara mediante el paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Fintas de brazos y pierna adelantada como preparación de la acción ofensiva.
- Aplicar las acciones de ataques y contraataques en el combate contra el boxeador zurdo.
- Aplicar las acciones de ataques y contraataques en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazos y pierna adelantada.

## **INDICACIONES METODOLÓGICAS**

Con las edades de 11-12 años se inicia oficialmente la práctica del boxeo en las competencias al nivel nacional, por tanto, la actividad del boxeo en esta categoría se dirige a familiarizar a estos niños con este en forma de juego, formando correctamente las habilidades primarias de las técnicas y tácticas de la disciplina, las cuales sientan la base estructural del movimiento para otros de más complejidad y de

los que se formarán en edades superiores, además del desarrollo armónico de sus capacidades psico-física-funcionales, atendiendo a su categoría.

Este fundamento permite centrar el aprendizaje y consolidación de los golpes rectos con sus defensas en las acciones de ataques y contraataques con el desplazamiento del paso plano en primer orden. De ahí, no querer enseñar otros elementos técnicos, los cuales no son admitidos en el combate de esas edades porque la idea no es una especialización temprana sino que el niño se identifique con los elementos del boxeo. En la categoría 11-12 años el Plan de Enseñanza no es cuantificable, por lo que el entrenador al momento de la planificación del proceso de preparación tendrá en cuenta lo indicado en este programa de preparación del deportista de Boxeo. Debe tener presente, en un plan escrito, los siguientes aspectos:

1. Datos generales (Título, curso escolar -reflejando las fechas de las etapas-, categorías, matrícula, gimnasio y nombre y apellidos del entrenador).
2. Valoración del plan anterior.
3. Caracterización del grupo e individual (sobre la base del punto anterior se hará la caracterización para los continuantes y a los nuevos ingresos por los resultados de sus tests).
4. Objetivos generales y específicos.
5. Derivación de los objetivos por etapas en correspondencia a lo físico, técnico, táctico y teórico.
6. Determinación de los contenidos por etapas acorde a lo físico, técnico, táctico y teórico.
7. Objetivos y programación de los tests en lo físico, técnico, táctico y teórico.
8. Plan y fecha de las competencias, incluyendo los topes.
9. Pronóstico.
10. Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.
11. Necesidades mínimas para garantizar la práctica boxística.

Para los entrenadores que trabajan en las EIDE o academias, tendrán entre sus documentos principales el plan gráfico y escrito:



## **PLAN GRÁFICO**

El plan gráfico es la representación esquemática reflejada en una hoja que expresa las tareas centrales durante el ciclo de entrenamiento. Es de suma utilidad práctica para los entrenadores y otro personal, pues permite la orientación y precisión de lo que se realiza en el ciclo.

### **Estructura para la confección del Plan Gráfico**

El plan gráfico se estructura por los siguientes aspectos:

- 1) Meses.
- 2) Número del macro ciclo.
- 3) Etapas (I, II, III).
- 4) Fecha de las semanas.
- 5) Número de las semanas.
- 6) Volumen de tiempo dedicado a cada una de las preparaciones.
- 7) Ubicación de la competencia fundamental (Cf), preparatoria (Cp) y tope (T), además de los tests o pruebas médicas (Pm), pruebas psicológicas (PPs), pruebas físicas (Pf), pruebas técnicas (Pt), pruebas tácticas (Ptt) y pruebas teóricas (P teo).

## **PLAN ESCRITO**

Este plan constituye la fundamentación por escrito del plan Gráfico, especificando en su elaboración todo lo relacionado al mismo.

### **Estructura para la confección del plan escrito**

- 1) Breve análisis del macro anterior.
- 2) Análisis Individual y colectivo del nivel de aprendizaje.
- 3) Objetivos generales y específicos de las etapas del macro.
- 4) Fecha y objetivos de realización de los topes y los test pedagógicos.
- 5) Fecha y objetivos de realización de las competencias preparatorias fundamentales.

- 6) Principales Métodos y Procedimientos a utilizar.
- 7) Plan y fecha de las competencias, incluyendo los topes.
- 8) Pronóstico.
- 9) Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.
- 10) Necesidades mínimas para garantizar la práctica boxística.

Además de los documentos anteriores, en todas las áreas de boxeo se poseerán:

- Registro de Asistencia.
- Registro de los resultados de los tests con la evaluación individual.
- Tablas para la evaluación de las diferentes pruebas o tests.
- Registro de los resultados de los topes y las competencias.
- Plan diario de las clases o unidad de entrenamiento (con sus incidencias).
- Informe parciales del cumplimiento de su plan de enseñanza.

Pueden existir otros nombres en la denominación de las etapas, los cuales no nos oponemos en la planificación del plan, lo que sí debe quedar claro es que este responda a lo que se quiere lograr.

Los objetivos del plan (General y Específicos) se formulan de manera integral, que abarque lo físico, técnico - táctico, educativo y psicológico para todas las categorías, más adelante se ejemplifica en la estructura de la clase.

Para el desarrollo de la preparación física en cualquiera de las categorías nos auxiliaremos de los ejercicios de gimnasia a manos libre con y sin objetos; ejercicios gimnásticos; juegos motores y deportivos (baloncesto y balompié en 11-12 años, continuando en las categorías superiores con el balonmano); ajedrez, carreras de distancia corta, media y hasta 2 Km. en 11-12 años; en 13-14 años, hasta 4 Km. y en 15-16 años, a 6 Km.; carrera a campo traviesa, correspondiendo al 50% de las distancias de la carrera continua.

El incremento de las distancias descritas en cada categoría dependerá de la posibilidad individual de los boxeadores; impulsiones de la bala de 1, 2 y 3 Kg., ascendiendo en las edades; lanzamientos de pelotas y balones medicinales; pesas con ejercicios que no incida la fuerza de la gravedad en las dos primeras categorías; salto a la cuerda, asaltos de entrenamientos y de combate y golpeo en los aparatos boxísticos.

La planificación diaria del proceso de entrenamiento tendrá como referencia a los estudiantes que asisten sistemáticamente.

El tiempo de duración de la clase o unidad de entrenamiento es el establecido por la institución, el cual debe ser ajustado en los primeros meses que anteceden hacia la competición, ya sea para topes o competencias donde el volumen de carga baja para dar paso a la intensidad.

La preparación psicológica no se cuantifica en el plan, pues el propio entrenamiento lleva implícito el desarrollo de su proceso, no obstante, el entrenador contemplará todo aquel tiempo que use extra en el trabajo con los atletas que requieren de tratamiento individualizado.

Hasta el presente, la forma estructural de la planificación en estas edades es la periodización cíclica. Cualquier variante de estructura debe ser propuesta a la comisión de científica e investigación de la comisión nacional de Boxeo y el departamento de alto rendimiento del INDER para ser analizada con vistas a su aplicación o no.

Los boxeadores que se destaquen en cada una de las categorías serán tratados como talentos o atletas de perspectivas, a los cuales se les harán planes individuales que permitan su atención diferenciada –lo cual no constituye entrenar fuera del colectivo- pues debe recordarse que el boxeo, aunque se considera deporte individual, su formación se realiza de forma grupal, es decir, por la necesidad de entrenar en pareja.

El entrenador, al impartir los contenidos, tendrá en cuenta los métodos, medios, procedimientos y condiciones que permitan la formación de las habilidades y el desarrollo de las capacidades físicas, funcionales y psíquicas en el cumplimiento del objetivo, debiendo consultar la literatura especializada que orienta el trabajo hacia esas direcciones.

El cuidado de las manos es muy importante porque es el segmento del cuerpo que marca los puntos para la victoria del combate, requiriendo del golpeo constante en las sesiones de entrenamiento con la pareja en los diferentes aparatos y en el combate, lo cual provoca con frecuencia lesiones. En este sentido proponemos las siguientes medidas profilácticas:

- 1 Enseñanza de la posición correcta del puño desde el inicio de la práctica de este deporte.
- 2 Realización correcta del vendaje.
- 3 Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos de las manos.
- 4 Calentamiento de las articulaciones de las manos antes de vendarse para el entrenamiento o la competencia.
- 5 Introducir las manos en agua fría al culminar las sesiones de entrenamiento y combate.

Las Competencias Preparatorias y topes tienen el objetivo de valorar el nivel de asimilación de las cargas y contenidos impartidos hasta ese momento. Los resultados competitivos, sin dejarlos a un lado, no constituyen el factor fundamental.

El nivel de asimilación de los contenidos será evaluado por medio de los test pedagógicos y las competencias.

Después de aplicada la alternativa metodológica para la programación de la dinámica actual, se ha contribuido enormemente a elevar la calidad de las competencias y sus boxeadores.

## CONCLUSIONES

1. El tratado de las bases teóricas acerca del objeto de estudio permite conocer que se está al alcance de las exigencias que solicita la dinámica competitiva actual, de ahí la necesidad de concebir la preparación bajo el prisma del calendario único de eventos y competencias.
2. Se pudo comprobar que el estado actual en que se encuentra la la dinámica competitiva no es el apropiado para los planes de enseñanza del Boxeo, por lo que tiene que ajustarse a la que rige en la actualidad, todo lo cual quedó demostrado en los resultados de las entrevistas de los entrenadores, así como en la consulta a los diferentes expertos y la forma unánime en que procedieron a validar la misma.
3. La fundamentación y elaboración de la alternativa permitieron una distribución que se ajusta a las características de la dinámica competitiva que en este caso se orienta por la subdirección de actividades deportivas de la provincia, previa consulta con el departamento de alto rendimiento y la comisión técnica del deporte, además una aproximación acerca del grado de prioridad que estas categorías le pueden brindar a la ampliación del juego en el componente táctico y a los aumentos correspondientes al trabajo técnico, así como la coordinación en la preparación física especial ya que establece la columna de rendimiento en esta categoría.

## **RECOMENDACIONES**

1. Propiciar una mayor interacción con las diferentes vías de auto preparación existente, las preparaciones metodológicas a nivel de deporte, para que se tenga un mejor conocimiento de cómo concebir la preparación a partir de las características del calendario único de eventos y competencias.
2. Dirigir el trabajo técnico y los diferentes elementos de la preparación física – general en función de las necesidades y las prioridades que en cada momento tienen los distintos acentos de la preparación. Empleando como vía alternativa la consulta de los diferentes expertos que validaron la misma.
- 3-Que se conciba la nueva estructura elaborada a partir de una mayor dinámica de cambio, por las circunstancias de la preparación y de las contingencias a las que está expuesta la misma siendo este modelo una estructura operativa para dar respuesta de manera eficiente a cada uno de los obstáculos que puedan aparecer en el proceso de entrenamiento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cuba INDER. (2007). Programa de Preparación del deportista. LA habana. Deporte.
2. Charla (2002). Alternativa Metodológica para establecer la planificación por direcciones en el deporte de Judo. Trabajo de Diploma. Pinar del Río FCF " Nancy Uranga Romagoza ".
3. Domínguez. J. y Llano JL (1989). La preparación básica de los boxeadores. La Habana. ED. Pueblo y Educación.
4. FOX, E.L y Bogwers, R. W. (1996). Fisiología del deporte. Madrid. ED. Médica Panamericana.
5. Corteza. A (1996). Entrenar para ganar. Madrid. ED. Paidotrivo.
6. \_\_\_\_\_ (1988). Material de Postgrado Metodológico del Entrenamiento Deportivo. La Habana. ED. ISCF.
7. \_\_\_\_\_ (2000). Las Direcciones del Entrenamiento. La Habana ED. Deportes.
8. \_\_\_\_\_ (1997). Acta Metodológica. Habana. ED. Deportes.
9. García Manso Juan. M. (1997). Prueba para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte Madrid. ED. Himnos.
10. León Rodríguez, Darien. Propuesta de valores morales que trabajan en el boxeo categoría 13-14 años de la EIDE "Osmani Arenado" de Pinar del Río.
11. León Dariel, Ramos Lázaro, León Yolanda tutor-trabajo de diploma, ESCF (PR): 2004
12. López Ruizcalderón Carlos. Propuesta para programas acentos de la preparación de los boxeadores 2003
13. Matvief, L. P. (1997). Teoría General del Deporte. Barcelona. Paidotrivo.
14. Menas Díaz Julio Lázaro, La programación del entrenamiento de las direcciones de las fuerzas rápidas para el tratamiento de las direcciones de la fuerza rápida y resistencia en el atleta de Boxeo ISCF (PR) 2006

15. \_\_\_\_\_ (2000). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. ED. Paidotrivo.
16. \_\_\_\_\_ (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú. ED. .
17. -----Sakaria Natangule, Mulada. Propuesta de la estructura de un plan de entrenamiento para atletas de Boxeo categoría 17-18 en el Club Néstor Tobías boeing academm en Windhoek, Namibia/Mawaala Sakaria. Porfirio Pérez tutor- Trabajo de Diploma; ISCF Pinar del Río 2006.
18. Raduga.
19. Platonov. (1992). La Adaptación en el Deporte. Barcelona. ED. Paidotrivo.
20. \_\_\_\_\_ (2002). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico Barcelona. ED. Paidotrivo.
21. \_\_\_\_\_ (2000). La Preparación Física. Madrid. ED. Paidotrivo.
22. Raqnzola. A. y Barrios. J. (1998). Manual Para el Deporte de Iniciación y desarrollo. Habana. ED. Deportes.
23. Verjochky. Y (2003). Apuntes Sobre Entrenamiento Deportivo. Madrid. ED. Paidotrivo.
24. \_\_\_\_\_ (2000). Superentrenamiento. Barcelona. ED. Paidotrivo.
25. \_\_\_\_\_ (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación. Programación. Barcelona. ED. Martínez Roca.
26. Weineck. J. (1995). Entrenamiento Óptimo. Barcelona. ED. Hispano Europa.
27. ZINT. F. (1991). El Entrenamiento de la Resistencia. México. ED. Roca (S:A).



## ANEXOS

**Anexo 1-** Encuesta a entrenadores sobre la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte de Boxeo del municipio.

**Objetivo:** Constatar el estado actual de la temática sobre el conocimiento de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte de Boxeo del municipio.

1-¿Sabe cuáles son los sistemas de preparación de los atletas en cuanto a la estructura del plan de enseñanza?

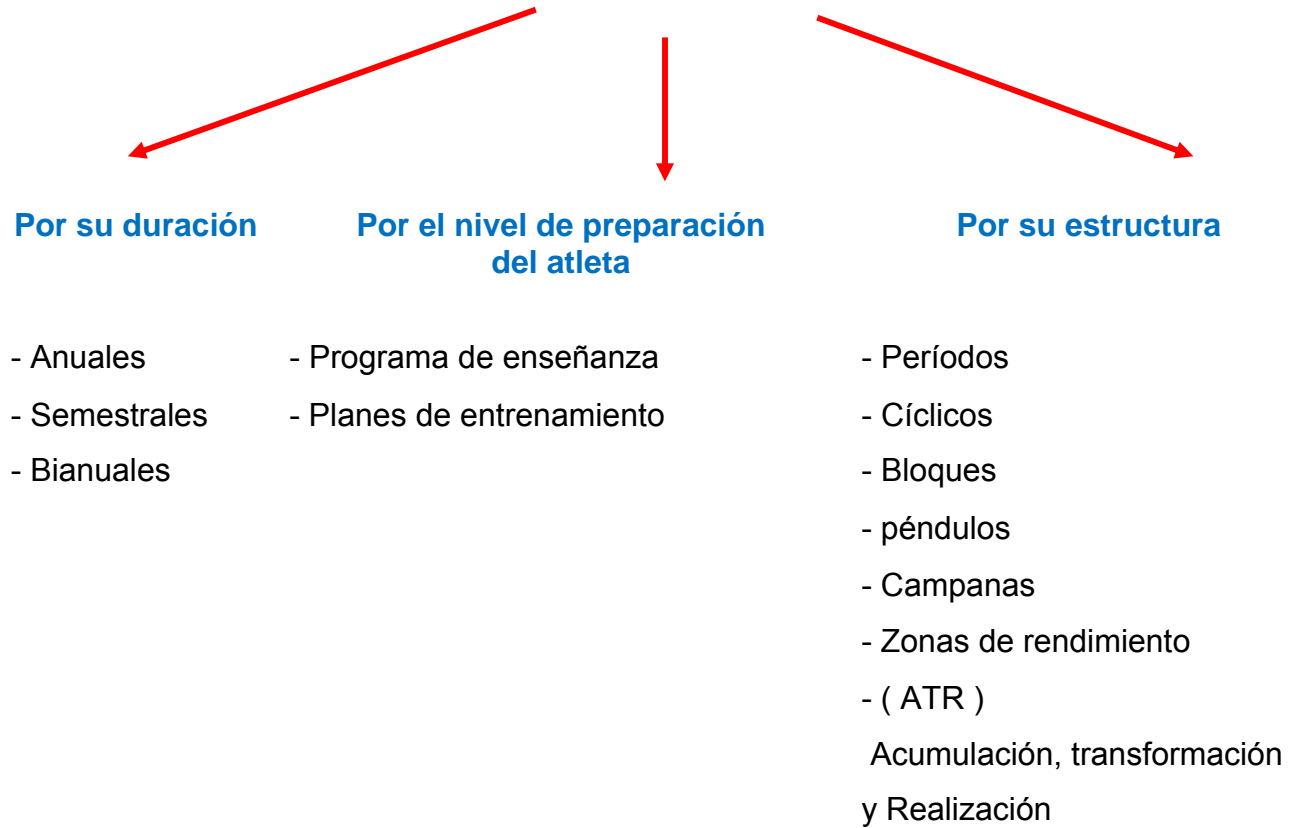
**Si**-----      **No**-----      **ALGUNOS**-----

2- ¿Conoce qué estructura posee más objetividad, racionalidad y efectividad para que se correspondan con las características propias de la nueva dinámica competitiva actual?

Conoce-----      Conoce alguno-----      No conoce-----

## Anexo No. 2

### Sistemas de planificación del entrenamiento



### ANEXO No. 3

## ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO EN EL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN.

#### A partir de los componentes de la preparación

Preparación física general

Preparación física especial

Preparación técnica táctico

Preparación teórico

Preparación psicológica

#### **Modelo tradicional**

#### A partir de las direcciones del entrenamiento

Aeróbica

Resistencia a la fuerza

Resistencia a la rapidez

Fuerza rápida

Fuerza explosiva

Rapidez

Técnica

Competencia

Mixta

Coordinación

#### **Modelo Propuesto**

## **Anexo No. 4**

### **Entrevista sobre modelo tradicional y actual**

**Objetivo:** Valorar el conocimiento que poseen los entrenadores sobre los modelos competitivos.

1-¿Conoce los diferentes contenidos de entrenamiento del modelo tradicional?

Conoce-----

No los conoce-----

2- ¿Saben los diferentes contenidos de entrenamiento del modelo actual por componentes?

Sé-----

No sé-----

3-¿Puedes mencionar las ventajas de la aplicación del modelo tradicional en cuanto el cumplimiento de los objetivos pedagógicos?

Puedo-----

No puedo-----

## **OPINIÓN DEL TUTOR**

La planificación en los tiempos actuales requiere ante todo de una elevada dinámica de cambio en nuestra concepción de cómo concebir la preparación de nuestros atletas con vista a futuras competiciones.

Por lo tanto y en virtud a los nuevos escenarios en los que tienen que actuar nuestros atletas, El diplomante Lázaro Lugo Rodríguez ha considerado proponer una estructura de planificación muy distinta en cuanto a conformación de los contenidos de entrenamiento y el comienzo en su diseño de preparación, es decir comenzar en el mes de abril considerando las mismas etapas que aparecen en los programas de enseñanza y su duración de aproximadamente tres meses para que así se disponga de mayor tiempo para evaluar los objetivos pedagógicos y por consiguiente para que el boxeo.

Adopte una distribución de los diferentes acentos de la preparación acorde a las particularidades de la disciplina deportiva y no a las generalidades que aparecen en el programa de enseñanza.

Este trabajo representa una herramienta muy útil para que los entrenadores del municipio enfrenten la planificación de una forma más atemperadas a nuestros nuevos escenarios competitivos. El ponente, ha desarrollado una gran independencia en la confección de este trabajo, mostrando en todo momento un alto grado de profesionalidad en el cumplimiento de este trabajo tan importante.

Debemos señalar que durante sus 2 años de permanencia en la institución obtuvo calificaciones excelentes en su práctica, exhibe un índice académico durante toda su trayectoria como estudiante de 4.

Por todo lo antes expresado, la buena calidad y actualidad por el tema tratado, consideramos que reúne los requisitos para proponerles a este prestigioso

tribunal que el autor obtenga el título de especialista en el Deporte boxeo adopte una distribución de los diferentes acentos de la preparación acorde a las particularidades de la disciplina deportiva y no a las generalidades que aparecen en el programa de enseñanza.

Este trabajo representa una herramienta muy útil para que los entrenadores del municipio enfrenten la planificación de una forma más atemperadas a nuestros nuevos escenarios competitivos. el ponente, ha desarrollado una gran independencia en la confección de este trabajo, mostrando en todo momento un alto grado de profesionalidad en el cumplimiento de este trabajo tan importante.

Debemos señalar que durante sus cinco años de permanencia en la institución obtuvo calificaciones excelentes en su práctica, exhibe un índice académico durante toda su trayectoria como estudiante de 4,62.

Por todo lo antes expresado, la buena calidad y actualidad por el tema tratado, consideramos que reúne los requisitos para proponerles a este prestigioso tribunal que el autor obtenga el título de graduado en Licenciatura en Cultura Física y Deporte

---

**MsC. Iván Cabrera Solano**

## FIRMAS ACREDITATIVAS

**Nombres y Apellidos**

**Firmas**

Presidente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Secretario: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vocal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vocal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oponente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tutor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tutor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diplomante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_